13.021 Nákyp zeleninový so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
koreňová zelenina	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60	13,00	10,40
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
olej	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00
vajcia	60	3,00	70	3,50	80	4,00	100	5,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
hrášok mrazený	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
karfiol čerstvý	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,13	3,00	2,55
pažítka čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,50	0,50	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	120		155		185		220	

Receptúra

Výrobný postup

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu uvaríme v slanej vode. Múku nasucho opražíme, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom zo zeleniny, dobre rozšľaháme a varíme do zhustnutia. Do vychladnutej zmesi zašľaháme žĺtka, soľ, uvarenú, pokrájanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, hrášok, karfiol, mleté čierne korenie, umytú posekanú pažítku a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Zamiešame, vlejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme rozpusteným maslom a upečieme do ružova najmenej 20 minút.
Podávame so zemiakovou kašou, zemiakmi a zeleninovými šalátmi alebo kompótom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	916	220	9,61	14,1	3,7	12,1	2,9	185,6	2,1	0,567	0,1	0,3	31,3	1,2
B	116	279	11,6	18,2	4,9	15,4	3,7	228,	2,7	0,71	0,2	0,3	40,4	1,5

	3		5					5		9				
C	1422	341	14,07	22,3	5,5	18,8	4,5	279,8	3,2	0,859	0,2	0,4	48,9	1,8
	1626	390	17,18	25,9	6,1	20,1	4,2	339,4	3,2	0,772	0,2	0,5	45,6	1,8